



# 11月こんだてひょう

舞鶴市立福井小学校  
令和4年10月31日

月曜日はごはん	火曜日は加工ごはん	水曜日は加工パン	木曜日は麦入りごはん	金曜日はパン
<p>こんげつ じばさんぶつ 今月の地場産物</p> <p>カマス エテガレイ</p>	<p>1日(火)</p> <p>大豆入りドライカレー じゃが芋のチーズ煮 卵スープ</p> <p>&lt;大豆入りドライカレー&gt; いつものドライカレーにゆで大豆が入っています。大豆を入れることで、栄養価アップだけでなく、かみこたえもアップします。</p>	<p>2日(水)</p> <p>ミルクパン とり肉のもみじ焼き ミネストローネ</p> <p>&lt;とり肉のもみじ焼き&gt; もみじに見立て、すりおろしたにんにんでソースを作り、鶏肉に絡めてオーブンで焼いたものです。</p>	<p>3日(木)</p> <p>文化の日</p>	<p>4日(金)</p> <p>パン ベーコンとしめじのナポリタン ポパイサラダ</p> <p>&lt;ベーコンとしめじのナポリタン&gt; 秋にちなんで、しめじの入ったスパゲティです。しめじは、腸の調子を整える効果があります。</p>
7日(月)	8日(火)	9日(水) <就学時健診>	10日(木)	11日(金)
<p>(ごはん) 木の葉丼 大豆と煮干しの揚げ煮</p> <p>&lt;木の葉丼&gt; 大阪生まれの丼ぶりです。黄色い揚げやオレンジのにんじんが、木の葉のように見えたことから名づけられたそうです。</p>	<p>さつま芋ごはん とり肉の竜田揚げ 豆腐のみそ汁</p> <p>&lt;さつま芋ごはん&gt; 旬のさつま芋を使ったまぜごはんです。さつま芋の甘味を感じるまぜごはんです。</p>	<p>黒糖パン ビーフシチュー ブロッコリーサラダ</p> <p>&lt;ビーフシチュー&gt; 寒くなるに連れて温まるシチューが嬉しいものです。牛肉を使ったシチューなら尚更かな？人気メニューです。お楽しみに！</p>	<p>麦入りごはん 手作り豆腐ハンバーグ ゆでキャベツ 大根のみそ汁</p> <p>&lt;手作り豆腐ハンバーグ&gt; 豆腐が入ったヘルシーハンバーグです。高たんぱく・低脂質で美味しい。</p>	<p>パン 里芋のグラタン かぶのスパイススープ</p> <p>&lt;里芋のグラタン&gt; ツナ、さといも、たまねぎ、コーンをコンソメで下味を付け味噌マヨネーズとチーズをのせオーブンで焼いたものです。</p>
14日(月) <音楽集会>	15日(火) <地場産物の日>	16日(水) <マラソン大会>	17日(木)	18日(金)
<p>ごはん 冬野菜の麻婆 切干大根のナムル お楽しみデザート</p> <p>&lt;冬野菜の麻婆&gt; 旬の白菜を使って、麻婆風にアレンジしたものです。冬の野菜は、寒くなればなるほど甘味が増します。</p>	<p>牛肉と牛蒡のまぜごはん まいづる産カマスの唐揚げ 厚揚げのみそ汁</p> <p>&lt;厚揚げのみそ汁&gt; みそ汁の具に厚揚げを使うと、たんぱく質が上がるだけでなく、かむ回数も自然にあがります。</p>	<p>(全粒粉パン) ツナサンド もち入り白菜スープ スイートポテト</p> <p>&lt;もち入り白菜スープ&gt; かみこたえをアップするために、ポテトもちが入っています。体が温まるスープです。</p>	<p>麦入りごはん 白菜と肉団子のスープ おからの炒り煮 味付け海苔</p> <p>&lt;おからの炒り煮&gt; おからは、豆腐を作る時に出来るしぼりカスですが、大豆と同じほどの栄養が含まれています。</p>	<p>小型パン 親子うどん 切干大根のごま和え</p> <p>&lt;親子うどん&gt; 親子うどんの親と子って、何と何がわかるかな？煮干しでとった出汁で更に優しい味に仕上がります。</p>
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木) <和食の日の献立>	25日(金)
<p>ごはん スイートカレー フルーツヨーグルト 福神漬け</p> <p>&lt;スイートカレー&gt; いつものカレーに、さつま芋が入っています。少し甘いスイートなカレーになります。</p>	<p>キムチごはん 里芋のカレー揚げ 小松菜のみそ汁</p> <p>&lt;さといもの唐揚げ&gt; さといもに、にんにく、しょうゆ、さけで下味を付け、でんぷんを絡めて油で揚げたものです。</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>麦入りごはん サバの塩焼き かんぴょうのきんぴら すまし汁</p> <p>11月24日「和食の日」 ユネスコ無形文化遺産</p>	<p>きなこ揚げパン コロコロサラダ 野菜スープ</p> <p>&lt;コロコロサラダ&gt; 大豆と枝豆とコーンとさつま芋のサラダです。何がコロコロになっているかわかるかな？</p>
28日(月)	29日(火) <地場産物の日>	30日(水)	<p>すがたをかえる大豆</p> <p>大豆は豆として食べるだけでなく、いろいろな食品にすがたをかえて食卓に登場しています。うらのページから、大豆に関係のある食品をさがしてみよう！</p>	
<p>ごはん 厚揚げとキャベツの ホイコウロウ 大根サラダ</p> <p>&lt;厚揚げとキャベツのホイコウロウ&gt; 厚揚げの食感とキャベツの甘味が特徴のホイコウロウは、50年以上前から給食メニューです。</p>	<p>きのこごはん まいづる産エテガレイの唐揚げ さつま汁</p> <p>&lt;まいづる産エテガレイの唐揚げ&gt; エテガレイに、カレー粉とでんぷんからめ油で揚げたものです。ヒレもシツポもカリカリしています。</p>	<p>ミルクパン 鮭とブロッコリーのグラタン コーン卵スープ</p> <p>&lt;鮭とブロッコリーのグラタン&gt; ブロッコリーは、秋から冬が最もおいしい時期です。旬のサケと合わせた秋グラタンです！</p>	<p>11月24日「和食の日」</p> <p>2013年に、ユネスコ無形文化財に登録され、和食のよさが世界からも見直されています。</p>	